

Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux

Exercices de respiration

POURQUOI PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION?

Lorsqu'on est anxieux, il est très possible qu'on ne respire pas assez profondément — ce genre de respiration trop superficielle peut être mauvaise pour notre corps et nous rendre encore plus anxieux. La pratique d'une respiration profonde peut t'aider à apaiser ton esprit, calmer ton corps et contrôler ton sentiment d'anxiété.

LES EXERCICES DE RESPIRATION SONT UN OUTIL TRÈS UTILE QUI PERMET DE REPRENDRE CONTACT AVEC SOI-MÊME ET SE CALMER.



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus jack.org/covid

ACTIVITÉ DE TRAÇAGE AVEC LES DOIGTS

- En partant de ton poignet, et à l'aide d'un doigt, trace le **côté gauche** de ta main jusqu'à ton **majeur** tout en **inspirant profondément** pendant **quatre secondes**
- Prends une **pause** lorsque tu as **atteint le haut** de ton majeur, et retiens ta respiration pendant **quatre secondes**
- Ton doigt étant toujours au haut de ton majeur, **expire pendant quatre secondes** tout en traçant le **côté droit** de ta main
- Répète l'exercice **quatre fois**



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus jack.org/covid

EXERCICE DE RESPIRATION À L'AIDE D'UNE FLEUR

- Trace, avec un doigt, le **côté droit** de la fleur tout en prenant une **profonde inspiration** de **quatre secondes**
- **Retiens** ta respiration pendant quatre secondes pendant que tu traces la **tige** de la fleur
- **Expire** pendant quatre autres secondes en traçant le **côté gauche** de la fleur
- **Répète** l'exercice quatre fois



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus jack.org/covid

EXERCICE DE RESPIRATION ABDOMINALE

En **position assise**, pose une main sur ta **poitrine** et l'autre main sur ton **ventre**

Inspire profondément par le **nez** en sentant l'air qui passe à travers tes **poumons**. Expire lentement par la **bouche**

Inspire une deuxième fois. Imagine que tu es en train de faire passer l'air dans ton **ventre**. Essaie de voir si tu peux **faire bouger** ton ventre **encore plus** que ta poitrine

Inspire pendant quatre secondes. **Retiens** ta respiration pendant quatre secondes en sentant le mouvement de l'air dans ton **ventre**. **Expire** lentement pendant quatre secondes

Répète l'exercice



 School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario
Pour en savoir plus jack.org/covid

